

УДК 811.111

**ЩО ТАКЕ IQ, EQ ТА VQ І ЯК ЦЕ ВИКОРИСТОВУВАТИ У
НАВЧАННІ?**

Ігнатенко Ж.В. – викладачка кафедри іноземних мов МНАУ

The basic ideas of the article is that emotions and intelligence are usually very important in psychology of a human, in reality they are interconnected, intertwined and very often interact closely. And the success of this interaction directly depends on the success of a young man in many areas of his/her life and activity. Another not less important characteristic of a person is vitality quotient which makes a great impact for a human.

Keywords: *emotional intelligence (EQ), mental intelligence (IQ), vitality quotient (VQ)*

Розглянемо докладніше ці поняття IQ, EQ, VQ і що вони означають, щоб визначити позитивні і негативні наслідки складної поведінки люди, і студентської молоді зокрема, для більшого розуміння ситуації і удосконалення своїх методів роботи з ними у процесі навчання іноземним мовам.

Коефіцієнт інтелекту (англ. IQ - intelligence quotient) - кількісна оцінка рівня інтелекту людини (коефіцієнт розумового розвитку): рівень інтелекту щодо рівня інтелекту середньостатистичної людини (такого ж або середнього віку); в більш вузькому сенсі - відношення так званого розумового віку до істинного хронологічним віком даної особи (індивіда). IQ визначається за допомогою спеціальних тестів (таких як тест Айзенка). Коефіцієнт інтелекту є спробою оцінки чинника загального інтелекту людини.

Поняття коефіцієнта інтелекту ввів німецький вчений Вільгельм Штерн в 1912 році. Він звернув увагу на серйозні недоліки розумового віку як показника в шкалах Біне. Штерн запропонував використовувати в ролі показника інтелекту частку від ділення розумового віку на хронологічний. IQ вперше був використаний в шкалі інтелекту Стенфорд - Біне в 1916 році. IQ в значній мірі є спадковим показником.

Люди, у яких показник IQ перевищує 140, диспонують відмінними творчими даними і рухають науку і знання вперед. Це генії своєї епохи, які розробляють нові теорії і створюють нові винаходи. Ця група становить

приблизно 0,2% населення. З відомих особистостей такий показник мають Білл Гейтс і Стівен Хоукінг.

Дослідження серед жителів США показали наявність статистично значного розриву між середньою величиною IQ різних етнічних груп населення. Так, згідно з *The Bell Curve* (1994), середній IQ афроамериканців - 85, латиноамериканців - 89, білих (європейського походження) - 103, азіатів (китайського, японського та корейського походження) - 106, євреїв - 113.

У 2012 році британські вчені прийшли до висновку про те, що інтелект людини складається з кількох компонентів і не зводиться до одного показника. У кінці ХХ століття з'явилися поняття емоційного (соціального) інтелекту (EI; англ. *emotional intelligence*) та коефіцієнт життєвої енергії (*vitality quotient, VQ*). Ці показники дуже цікаві для розгляду, тому що вони являються визначальними у навчанні студента і його самоорганізації, змотивованості і здатності добувати знання.

Емоційний інтелект (EI; англ. *Emotional intelligence, EI*) - сума навичок і здібностей людини розпізнавати емоції, розуміти наміри, мотивацію і бажання інших людей і свої власні, а також здатність керувати своїми емоціями та емоціями інших людей з метою вирішення практичних задач. Цей показник відноситься до гнучких навичок. Вони є комплексом неспеціалізованих, важливих для кар'єри надпрофесійних навичок, які відповідають за успішну участь у робочому процесі, високу продуктивність і є наскрізними, тобто не пов'язані з конкретною предметною областю.

Поняття емоційного (соціального) інтелекту з'явилося як реакція на часту нездатність традиційних тестів інтелекту передбачити успішність людини в кар'єрі і в житті. Цьому було знайдено пояснення, яке складалося в тому, що успішні люди здатні до ефективної взаємодії з іншими людьми, заснованому на емоційних зв'язках, і до ефективного управління своїми власними емоціями, в той час як прийняте поняття інтелекту не включало ці аспекти, і тести інтелекту не оцінювали ці здібності.

За менш наукового визначення С. Дж. Стейна і Говарда Бука, емоційний інтелект, на відміну від звичного всім поняття інтелекту, «є здатністю правильно тлумачити обстановку і надавати на неї вплив, інтуїтивно вловлювати те, чого хочуть і чого потребують інші люди, знати їх сильні і слабкі сторони, не піддаватися стресу і бути привабливим».

У 1995 році науковий журналіст Деніел Гоулман (Daniel Goleman) опублікував науково-популярну книгу «Emotional Intelligence», в якій описав історію розвитку теорії емоційного інтелекту, дав огляд сучасних наукових уявлень про емоційний інтелект і навіть представив власну модель емоційного інтелекту, що отримала згодом назву змішаної моделі.

Змішана модель передбачає, що емоційний інтелект складається з 5 компонентів:

Самопізнання - здатність ідентифікувати свої емоції, свою мотивацію при прийнятті рішень, дізнаватися свої слабкі і сильні сторони, визначати свої цілі і життєві цінності.

Саморегуляція - здатність контролювати свої емоції, стримувати імпульси.

Мотивація - здатність прагнути до досягнення мети заради факту її досягнення.

Емпатія - здатність враховувати почуття інших людей при прийнятті рішень, а також здатність співпереживати іншим людям.

Соціальні навички - здатність вибудовувати відносини з людьми, маніпулювати людьми, підштовхувати їх в бажаному напрямку.

Три тести-опитувальника було створено на основі моделі Гоулман. Модель соціального і емоційного інтелекту (ESI) Рувена Бар-Она була представлена в 1996 році на зборах американської асоціації психологів в Торонто (Канада). Модель складається з 15 здібностей: асертивність, емпатія, соціальна відповідальність, міжособистісні відносини, стресостійкість, контролювання імпульсів, оцінка дійсності, гнучкість, рішення проблем, самоактуалізація, оптимізм, щастя / благополуччя

Раніше вважалося, що успіх залежить від високого IQ: вміння міркувати, аналізувати, розраховувати. Зараз в концепції нейролідерства акценти змістилися. Важливіше IQ стає емоційний інтелект (EI) - наскільки ми здатні розуміти і контролювати свої емоції.

Але також важливий **VQ (vitality quotient)** або **коефіцієнт життєвої енергії**. Він означає здатність керівників заряджати енергією себе і оточуючих. VQ буде впливати і на емоційний інтелект, і на IQ. Схематично це виглядає так: $IQ \rightarrow EI \rightarrow VQ$

Поняття VQ ввів французький психолог П'єр Касс. Він стверджує, що найголовніша якість лідера - це його кількість енергії. Для того, щоб за людиною йшли, у нього має бути досить енергії. Але це дуже абстрактно.

Дослідження останніх років доводять, що EQ - один з ключових факторів успіху. Добре розвинений емоційний інтелект дозволяє добиратися до вершин бізнесу, менеджменту та політики.

Однак, автор статті в журналі Forbes П'єр Касс звертає увагу на ще один важливий фактор успіху - VQ (vitality quotient), коефіцієнт життєвої енергії, тобто, здатність заряджати енергією оточуючих. Він вважає, що для успішного лідерства саме VQ має вирішальне значення. І все ж важливо різнобічний розвиток, бо наявність енергії при нестачі розуму може мати небажані наслідки.

VQ (vitality quotient) - коефіцієнт життєвої енергії, який можна застосовувати як до окремої людини, так і до організації. Лідери, нездатні контролювати і поповнювати рівень свого VQ відповідно до обставин, вони не зможуть досягти високих результатів. Якщо лідер не може наповнити життям себе сам, він не дасть необхідної мотивації своїй команді. Він просто фізично не зможе це зробити. Втоmlений керівник запустить процес професійного вигорання своїх співробітників, тому що не зможе дати/віддати підтримку саме тоді, коли вона буде вкрай необхідна, позбавивши інтересу до досягнення результату. Яскравим представником маючим високий показник VQ є Наполеон Бонапарт.

Рівні енергії людини

0% - це кома. Енергії немає, але людина жива. Практично нічого не працює, але мозок ще не вмер.

5% - може ковтати і перетравлювати.

35% - людина починає розуміти час (встигаю/не встигаю). При змінах впадає в паніку. Якщо відчуває, що щось йде не так, починається паніка. У цьому стані на будь-яка зміна, добре чи погане, слідке реакція заперечення (немає). У знайомих умовах впевнений в собі і вмє заряджатися від результатів. Отримує фізичне задоволення від того, що щось зробив. В системі, де відбувається багато змін і людям потрібно на них реагувати, 35% енергії - це мало. У світі це середня кількість енергії у людей (наприклад, офісні працівники).

80% -100% - це світова популярність. Наприклад, правитель країни. Неможливо зараз точно визначити, 80% або 100% енергії присутньо в людині. Тому, що людину з енергією 100% будуть пам'ятати кілька сотень років. Візьмемо Ілона Маска: його ідея виходить за межі планети. Якщо ми будемо його пам'ятати через 200-300 років, тоді це 100%. Якщо не будемо, тоді 80-90%.

Зрозумівши себе і стимулюючи багатостороннє мислення, молода людина можете розвинути свої здібності і розкрити свій потенціал. Вчителі і викладачі ВУЗів мають велику відповідальність перед сучасним суспільством за розвиток і навчання молоді на своїх робочих місцях. Маючи педагогічну освіти, ми повинні допомогти студентам знайти себе і удосконалювати свої навички, використовувати різні методи навчання і заохочення для сучасної молоді у ефективному її розвитку і придбані кваліфікації.

Література:

1. ВикипедиЯ. Електронний ресурс:
https://ru.wikipedia.org/wiki/Коэффициент_интеллекта

2. Стивен Дж. Стейн. Преимущества EQ. — М.: Баланс Бизнес Букс, 2005. — С. 384. — ISBN 978-966-415-016-0.
3. Википедия. Электронный ресурс:
https://ru.wikipedia.org/wiki/Эмоциональный_интеллект
4. Анна Обухова лекции о том, как разные уровни энергии влияют на эффективность команд. Электронный ресурс: <https://1-a-b-a.com/blog/890-intellekt-ili-uroven-ehnergii-что-важнее> LABA освітня платформа
5. Анна Нестерчук Нельзя поделиться тем, чего нет: чем важен VQ в рекрутинге CEO. ЛІГА БІЗНЕС. Электронный ресурс:
<https://biz.liga.net/hr/all/opinion/nelzuya-podelitsya-tem-chego-net-chem-vajen-vq-v-rekrutinge-ceo>
6. Андреева И. Н., Концептуальное поле понятия "эмоциональный интеллект" // Вопросы психологии. 2009. - № 4.